

FIȘA DISCIPLINEI

1. Date despre program

| | |
|--|--|
| 1.1. Instituția de învățământ superior | Universitatea Sapienția din Cluj-Napoca |
| 1.2. Facultatea/ DSPP | Facultatea de Științe și Arte, Cluj-Napoca |
| 1.3. Domeniul de studii | Drept |
| 1.4. Ciclul de studii | Licență |
| 1.5. Programul de studiu | Drept |
| 1.6. Calificarea | Licențiat în științe juridice |

2. Date despre disciplină

| | | | | | | | |
|--|----|-----------------------------------|---|--------------------------|----------|------------------------|----|
| 2.0. Departamentul | | Departamentul de Științe Juridice | | | | | |
| 2.1. Denumirea disciplinei | | Educație fizică II. | | | | | |
| 2.2. Tip activitate | | Asistat integral | | Asistat parțial: | | Neasistat | |
| | | - | | - | | - | |
| 2.3. Titularul disciplinei /Titularul cursului | | - | | | | | |
| 2.4. Titularul(ii) activităților de | | seminar | | Ráduly-Zörgő Carol | | | |
| | | laborator | | (nu este cazul) | | | |
| | | proiect | | (nu este cazul) | | | |
| 2.5. Anul de studiu | I. | 2.6. Semestrul | 2 | 2.7. Forma de verificare | A/R | 2.8. Tipul disciplinei | DI |
| 2.9. Categoria formativă | DC | 2.10 Categoria disciplinei | - | 2.11. Codul disciplinei | KBSX0012 | | |

3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

| | | | | | |
|---|----|---------------------|---|---|-----|
| 3.1. Număr de ore pe săptămână | 1 | Din care: 3.2. curs | 0 | 3.3. seminar / laborator/ proiect/ practică | 1 |
| 3.4. Total ore din planul de învățământ | 14 | Din care: 3.5. curs | 0 | 3.6. seminar/ laborator/ proiect/ practică | 14 |
| 3.7. Numărul de puncte de credit conform planului de învățământ | | | | | 1 |
| 3.8. Total ore pe semestru | | | | | 25 |
| 3.9. Total ore studiu individual | | | | | 11 |
| 3.10. Distribuția fondului de timp: | | | | | ore |
| a) Studiul după manual, suport de curs, bibliografie și notițe | | | | | 0 |
| b) Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate și pe teren | | | | | 0 |

| | |
|---|---|
| c) Pregătire seminarii /laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri | 0 |
| d) Tutoriat | 7 |
| e) Examinări | 4 |
| f) Alte activități: | 3 |

4. Precondiții (acolo unde este cazul)

| | |
|--------------------|---|
| 4.1. de curriculum | - |
| 4.2. de competențe | - |

5. Condiții (acolo unde este cazul)

| | |
|---|----------------------------------|
| 5.1. De desfășurare a cursului | - |
| 5.2. De desfășurare a seminarului/laboratorului/proiectului | Sală de sport Ținută sportivă |

6. Competențele specifice acumulate

| | |
|--------------------------------|--|
| Competențe profesionale | <p>Capacitatea și obișnuința de practicare independentă a activităților corporale în scop formativ, compensatoriu și recreativ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - formativ, prin menținerea sănătății, a dezvoltării fizice armonioase și a rezistenței organismului, pentru combaterea sedentarismului; - compensatoriu, pentru atenuarea stressului creat de obligațiile profesionale, refacerea organismului după efort fizic sau intelectual - Deprinderi pentru dobândirea vigoriei și rezistenței fizice - Organizarea și conducerea unui colectiv |
| Competențe transversale | <ul style="list-style-type: none"> - Aplicabilitatea în viața cotidiană și în viitoarea practică profesională a cunoștințelor, priceperilor și deprinderilor a activităților corporale; - Îmbunătățirea însușirilor psihice: imaginație, anticipație, sesizare, acționare oportună și eficientă, independență responsabilă, altruism. - Organizarea și conducerea unui colectiv |

7. Obiectivele disciplinei (reieșind din grila competențelor acumulate)

| | |
|--|---|
| 7.1. Obiectivul general al disciplinei | Educarea esteticii corporale și a expresivității mișcărilor |
| 7.2. Obiectivele specifice | Dezvoltarea fizică armonioasă și dezvoltarea calităților motrice de bază Inițierea în practicarea unor discipline sportive |

8. Conținuturi

| | | |
|--|--|--|
| 8.1. Curs | Metode de predare | Observații |
| Bibliografie | | |
| 8.2. Seminar | Metode de predare | Observații |
| Exerciții pentru dezvoltarea calităților motrice (forță-detentă, suplețe, viteză, rezistență, aptitudini coordinative) | Demonstrații, exerciții interactive, explicații verbale, exersare, joc de echipe | 3 ore Prezența la activități este obligatorie |
| Exerciții pentru însușirea unor elemente din atletism și | | |

| | | |
|---|--|-------|
| gimnastică (școala alergării , alergare de rezistență, școala săriturii, gimnastică acrobatică, rulări, rostogoliri, echilibru) | | 3 ore |
| Inițierea în practicarea unui joc sportiv, elemente de tehnică și tactică de bază, jocuri pregătitoare, joc bilateral cu respectarea principalelor reguli de joc (baschet, fotbal, volei) | | 2 ore |
| Elemente metodico-practice necesare autoeducației fizice (gimnastică de întreținere, fitness, jogging) | | 2 ore |
| Examen practic | | 4 ore |
| Bibliografie | | |
| Davies K. (2004): Hátfájás és egyéb mozgásszervi fájdalmak és enyhítésük. Saxum Kiadó. Érdi-Krausz Zs. (2000): Mindenki gyógytestnevelése, Fővárosi Pedagógiai Intézet, Budapest Maxin I. (2006): Testnevelő tanári kézikönyv, Ábel Kiadó Wyatt T. (2005): Légy saját személyi edződ. Hajja és Fiai Csúrik D. (1939): A Testnevelés szellemi hatásai. [Dissz.] Budapest: Stephaneum ny. Kurimay T., Faludi V., Kárpáti R. (szerk.) (2012): A sport pszichológiája, Budapest. | | |

9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului

Rolul disciplinei este menținerea și dezvoltarea condiției fizice a studenților.

10. Evaluare

A. Condiții de îndeplinit pentru prezentarea la evaluare:

Prezența la activități este obligatorie, fiecare absență motivată se poate recupera.

B. Criterii, metode și ponderi în evaluare:

| Tip activitate | 10.1. Criterii de evaluare | 10.2. Metode de evaluare | 10.3. Pondere din nota finală |
|---|----------------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 10.4. Curs | | | |
| 10.5 . Seminar | Examen practic | Exerciții de control | 100% |
| 10.6. Standard minim de performanță | | | |
| Efectuarea exercițiilor fizice care corespund nivelului individual de pregătire fizică. | | | |

Data completării

10.09.2019

Semnătura titularului disciplinei

.....

Semnătura titularului/rilor de aplicații

.....

Data avizării în departament

11.09.2019

Semnătura directorului de departament

.....

Semnătura responsabilului programului de studii

.....